



تعلیم و تربیه برای همه

شماره چهارم ماه جنوری ۱۹۹۲

نشریه سه ماهه یونسکو



آدرس: 51A چمن هاوسینگ سکیم، یونسکو، کوئته، پست باکس ۲۱۷ تلفن و فاکس ۷۲۲۶۶

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

نویسنده	شماره مطالب
رحمت الله امیری	مقدمه
عبدالحکیم	۱- شاگردان و بر گذاری خیمه ها
رحمت الله امیری	۲- رابطه کتبی معلمان باوالدین شاگردان
از کتاب حقایق زندگی	۳- زمان بندی ولادت ها
حسین علی احمد زاده	۴- کورس تربیه معلمان
محمدیونس قادری	۵- جامعه به مثابه مکتب
عبدالطیف	۶- اهمیت آب صحتی
دوکتورس ، سیمائمر	۷- مراقبت دوران حاملگی

مقدمه :

باتوجه به این که فراگیری علم و معرفت به انسان بصیرت و بینایی میبخشد و او را در درست پیمودن مسیر پر فراز و نشیب زندگی و پشت سر گزاردن تاریکیها و خطرات آن به مثابه يك مشعل تابان یاری میرساند، لذا بر هر فرد از افراد بشر لازم است در گسترش دامنه علم حتی الامکان تلاش نماید.

براین مبناست که یونسکو بعنوان يك موسسهء علمی - فرهنگی با اعتقاد به سهم گیری تمام ارگانهای اجتماعی در امرتعلیم و تربیه همگانی خود را ملزم به برداشتن گامی (هر چند کوچک) در این مسیر میداند. مجموعه ای را که شما خوانندهء عزیز دردست دارید، نشریهء سه ماههء یونسکو مستقر در کویت است.

این نشریه تمام سعی خود را بعمل میآورد تا مطالب دلچسپ و خواندنی جهت خوانندگان عزیز خود تدارك دیده و به چاپ برساند، با وجود این همواره پذیرای پیشنهادات، انتقادات و نظریات خوانندگان محترم خود بوده و هست. همچنان از خوانندگان خود انتظار دارد که با ارسال مطالب و مضامین خواندنی در زمینه تعلیم و تربیه و دیگر موضوعات اجتماعی عملاً در تدوین و انتشار آن سهم بگیرند.

امیدواریم که از خواندن نشریه های یونسکو لذت لازمه را برده و برمعلومات خویش بیافزایند.

شاگردان و برگزاری خیمه ها :

واضح است که اطفال درمقابل عوامل و حوادث جدید حساس اند ، آنها خیلی ها مایلند که اشیای جدید بقسم تحفه یا پاداش نصیب گردند ، گرچه این اشیای خیلی خورد و ناچیز باشند باز هم در نزد آنها از اهمیت خاص برخوردار اند و دوست دارند تا این اشیای ناچیز و کم قیمت را صاحب گردند ، اطفال در تصاحب این اشیای کم ارزش و ناچیز احساس غرور میکنند حال اگر دو طفل را در نظر گرفته يك قلم پنسل به یکی از آنها بدهیم حتماً طفل دوم مایوس گردیده شروع بگریه خواهد کرد ، در حالیکه طفل اولی خیل شادمان ، مسرور و مغرور به نظر خواهد رسید ، این عکس العمل نمایندگی از حساس بودن آنها میکند .

اطفال مردم افغانستان بطور عام و شاگردان مکاتب در افغانستان بطور خاص از فقیرترین اطفال و شاگردان مردم دنیا است . اندک کمک به آنها دارای ارزش غیر قابل شمارش است .



بنأ وقتیکه شاگردان شنیدند که نماینده های یونسکو خیمه و ملحقات آنرا در قریه شان آورده و میخواهند خیمه مذکور را جا یگزین مکتب بدون درب ، دیوار و سقف آنها کرده لوازم درسی آنها را بین شاگردان قسمت کند به شادمانی و پایکوبی آغاز یدند ، این شاگردان محروم درك کردند که خیمه ای با چنان مرغوبیت و بزرگی با ملحقات خود از قبیل میز ، دیوایدر (تقسیم کننده خیمه بدو اتاق) ، تخته سیاه ، تباشیر ، الماری ، بکس ، قلم ، رنگ ،

کتاب ، کتابچه و غیره که فکر آنرا در عالم رویاهم کرده نمیتوانستند و فعلاً با چشم های باز آنرا می بیند و لمس می کند جای صنف ها چپری سقف بدون درب و دیوار و فاقد فرش آنها را گرفته و از این به بعد آنها در زیر چنین خیمه بزرگ با ملحقات مجهز آن بطور آبرومندانه دور از مزاحمت عابری در يك فضای آرام بدروس خود ادامه میدهند ، به شور و شغف افتاده تا آن خرب قدرت خویش نماینده های یونسکو را در بر گزاری خیمه ها معاونت کردند . آنها با دست های کوچک شان چوب های خیمه را به محلیکه خیمه ها بر گزار می گردید انتقال می دادند . چوکی ها و اشیائیکه سنگین بود و توسط یکنفر انتقال آنها امکان نداشت چندین نفر باهم همکاری کرده آنها را انتقال می دادند ، و حتی در انتقال اشیای بزرگتر و سنگین تر از کراچی های دستی بطور دسته جمعی استفاده می کرده همکاری خود را فعالانه نشان می دادند ، هر شاگرد کوشش می نمود تا کارهایش را به سرعت انجام داده و هرچه زود تر خیمه را در قریه خویش بر گزار مشاهده کنند .

بعضی از شاگردان احساسات نیک شانرا طی خواندن مقالات در مقابل اهدای خیمه و ملحقات آن توسط مؤسسه یونسکو ابراز می کردند ، بر خی بخاطر تقدیر کردن کمک های بشر دوستانه یونسکو در ساحه تعلیم و تربیه را ه پیمایی ها نموده و به پشتیبانی از این کمک انسان دوستانه و ادامه آن شعار های می دادند که بیانگری احساسات نیک شاگردان را نشان می داد .

شاگردان با چهره های بشاش و خندان بکس های خویش را که از طرف مؤسسه یونسکو تعیین گردیده بود دریافت نموده با علاقه خاص در داخل خیمه ها بالای چوکی ها اخذ موقع کرده به دروس خویش ادامه دادند ، حتی شاگردانیکه برای يك الی دو ماه غیر حاضر دایمی بودند با شنیدن بر گزاری مرکز خیمه ای یونسکو دو باره به مکتب حاضر گردیده تعهد سپردند که از این به بعد غیر حاضری نکنند ، که این خود از جمله تأثیرات نیک مراکز خیمه ای یونسکو بالای شاگردان و مقابلتاً علاقه شاگردان به باز گشت به مکتب شان میباشد .

رابطهء کتبی معلمان با والدین شاگردان :

تعلیم و تربیه از ابتدای حیات بشر باوی همراه بوده و انسان ضروریات خویش را در پرتو آن جستجو نموده است ، هر گاه به سیر تحولات دانش انسانها نظر اندازیم میبینیم که همیشه انسان و تعلیم بدون همدیگر نبوده و لحظه ای که این دو از هم گسسته اند ، بد بختیها ، سیاه روزیها عقب ماندگی ها و خلاصه مصائب زیادی دامگیر بشر گردیده . اکنون تجارب به صراحت نشان داده است که هر گاه يك كتله اجتماعی از فیض تعلیم و تربیه محروم باشد ، نتایج منفی آن نه تنها بر خود آن جامعه بلکه بر مجموع عالم بشری تأثیر منفی بجا میگذارد .

ما مثال آنرا در کشورهای عقب مانده به وضاحت میتوانیم ببینیم که سبب ایجاد مشکلاتی برای همهء جهانیان شده اند ، چنانچه افغانستان عزیز آن مثال زنده و گویایست که ضمن سایر ویرانیها به عنوان يك کشور عقب مانده و در حال رشد از بابت تعلیم و تربیه ، این عنصر ضروری و حیاتی ، ضرر جبران نا پذیری را متحمل شده است ، که تا مدتها مشکل آن به پایان نخواهد رسید و بدینصورت تعلیم و تربیه بشکل فاجعه باری آ سیب دیده است ، بعد از سال ۱۳۵۷ تا امروز که ۱۳۷۰ قریب به ختم آن است در این باره اثری از اعمار مکاتب و شروع تعلیم و تربیه وجود ندارد .

واقعیت دیگری که البته تلخ تر از همه میباشد ، اینست که این وطن ویران شده بر اثر کمبود تعلیم و تربیه در جهاد خویش ضربات جبران نا پذیری را خورده است ، این ملت مسلمان بعد از دادن چند میلیون شهید هنوز هم امیدی به آبادی این ویرانه ندارد .

کرچه تمام ملتهای صلح دوست و بشر دوست جهان کم و بیش کمکهای در رابطه با تعلیم و تربیه در افغانستان نموده اند ، اما آنچنان که توقع میرفت این تیر تا کنون به هدف نخورده است . اکنون هم این کمکها جریان دارد ، امید داریم که همراه با کمکها شیوه های جدید تعلیم و تربیه نیز در بین اجتماعات مردم بکار برده شود ، یکی از این شیوه ها رابطه کتبی معلمان با والدین شاگردان است .

تا بر علاوه بچه های مکتب ، پدران آنها نیز از مشکلات يك معلم آگاه شوند و برای تعلیم و تربیه اطفال خود و وطن شان با ارگانه های تعلیم و تربیه همکاری نمایند . این شیوه برای تعلیم و تربیه اطفال کمک شایان خواهد نمود ، در صورتیکه معلمان این شیوه جدید را عملی نمایند ،

استفاده از این شیوه کار ساده و آسان بوده ، یعنی رساندن پیام ها و گفتنی ها به والدین از طریق خط است ، بدون آنکه وقت زیادی از طرفین تلف شود . استادان میتوانند با رابطه کتبی با والدین (در صورتیکه والدین با سواد و خواننده باشند) از اعمال و اخلاق شاگردان دائماً آگاهی داشته باشند ، و در صورت دیدن نواقص در کردار و گفتار شاگرد با همکاری والدین در رفع آن بکوشند . داشتن رابطه با والدین اطفال خواه رابطه کتبی و یا حضوری ، در واقع والدین را در حل مشکلات شاگرد در مکتب سهیم میسازد و این خود موجب خواهد شد که توجه و علاقه والدین به مکتب جلب گردد و آنها مکتب را از خود و برای خود بدانند . همچنان مسئولین و منسوبین مکتب از عنعنات و کلتور مردم دانش حاصل کنند .

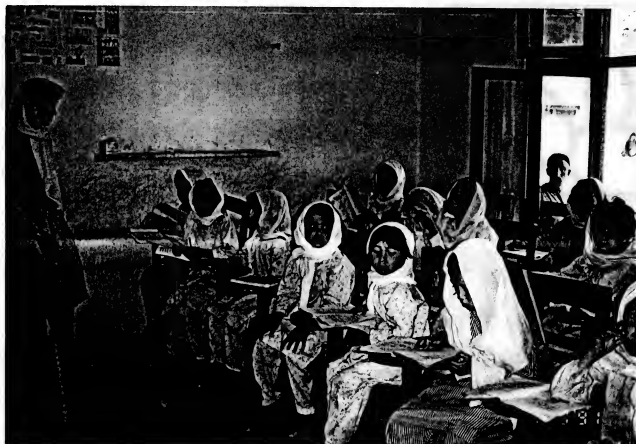


البته وقتیکه این رسم و رواج محلی منطقه را داشتند ، شرط اول آنست که بااحترام گذاشتن به این رسوم ، در محافل خوشی و غم آنها ، فعالانه شرکت نمایند و خود را در غم و شادی آنها شریک بدانند ، و در رفع مشکلات آنها حتی الامکان بکوشند و در سخته‌ها آنها رایاری رسانند و در رفع منازعات منطقوی فعال و کوشا باشند و احساس مسئولیت نمایند .

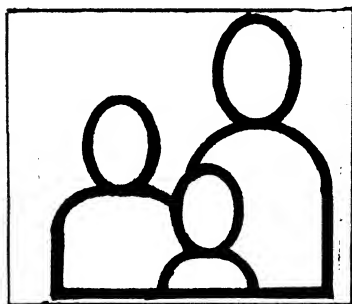
باداشتن چنین خصوصیتی معلم نه تنها میتواند وظیفه مقدس معلمی خود را به خوبی پیش برده ، بلکه دیگران را نیز به تعلیم و تربیه دعوت نمایند .

البته میتوانند یک موقف شایسته که در خور یک انسان ورزیده است ، در اجتماع برای خویش بیابند ، و زمانیکه افراد منور و تحصیل کرده جامعه ما چنین موقعی درین مردم خود پیدا

نمایند ، مشکلات و گرفتاریهای ملت حل خواهند شد و چراغ علم و عرفان به زوایای مختلف جامعه نور افشانی خواهند کرد و در پرتو آن ظلمات ، تاریکیها ، دشمنیها و کینه ها ، جای خود را به علم و دوستی و برادری و صمیمیت خواهند داد .



زمانبندی ولادت ها:



۱- حامله شدن قبل از سن ۱۸ سالگی و بعد از سن ۳۵ سالگی خطرات صحتی را برای مادر و طفل افزایش میدهد .
 * سالانه بیش از نیم میلیون زن از اثر پرابلم های مربوط به حاملگی و ولادت جانهای خود را از دست داده و بیش از یک میلیون طفل بیمار را از خود بجای می گذارند، با استفاده از دانش امروزی در اهمیت پلانگذاری حاملگی ها از بسیاری اینگونه مرگ ها جلو گیری نموده میتوانیم .

* تنها بادر نظر داشت دلایل صحتی هیچ زنی قبل از سن ۱۸ سالگی نباید حامله شود ، از نظر جسمی تا وقتی که یک زن به سن ۱۸ سالگی نرسیده است ، آمادگی ولادت طفل را ندارد ، زنانی که سن شان کمتر از ۱۸ سال است ، احتمال ولادت قبل از موعد و یا احتمال ولادت نوزادان کم وزن بیشتر است ، احتمال مرگ این چنین کودکان درسال اول بعد از تولد زیاد است ، همچنان خطرات متوجه صحت خود مادران نیز بیشتر است ، تمام دختران را باید گذاشت تا قبل از مادر شدن به سن مناسب یعنی ۱۸ سالگی برسند ، در جوامعی که تعداد زیاد دختران در سنین کم از دواج مینمایند ، زن و شوهر باید از پلانگذاری فامیل استفاده نموده و حمل اول را حد اقل تا سن ۱۸ سالگی به تعویق بیندازند ،

* بعد از سن ۳۵ سالگی خطرات حاملگی و ولادت دوباره رو به افزایش می گذارد ، اگر سن یک زن بیشتر از ۳۵ سال بوده و قبلاً چار مرتبه یا بیشتر از آن حامله شده باشد ، بنا حمل دیگر برای صحت خود او و طفل وی که هنوز بدنیا نیامده است ، یک خطر جدی بشمار میرود .

۲- در صورتیکه وقفه بین ولادت ها کمتر از دو سال باشد ، خطر مرگ اطفال خوردسال در حدود ۵۰٪ افزایش می یابد .

* بخاطر صحت اطفال و مادران ، والدین قبل از داشتن طفل دیگر باید انتظار بکشند تا آخرین طفل شان حد اقل دو ساله شود ،

- اطفال شیر به شیر که در مقایسه با اطفالی که حد اقل دو سال درمیان تولد شده اند ، عموماً انکشاف جسمی و دماغی خوبی ندارند .
- یکی از بزرگترین تهدید ها به صحت يك طفل کمتر ازدو سال را تولد يك نوزاد جدید تشکیل میدهد ، شیر مادر دفتاً بالایش قطع گردیده و مادر وقت زیادی برای تهیه ، غذای مخصوص طفل خورد سال ندارد، همچنان ممکن است مادر توان مراقبت و توجه لازمی را که طفل بزرگتر بخصوص در هنگام مرضی به آن نیاز دارد ، نداشته باشد، در نتیجه طفل از رشد و نموی سالم باز می ماند.
- بدن يك مادر به دوسال وقت نیاز دارد تا از تغییرات حاملگی و ولادت بهبود کامل یابد ، ازینرو اگر ولادت دیگری خیلی نزدیک به ولادت گذشته واقع گردد، خطر صحتی برای مادر بیشتر خواهد بود.
- مادر قبل از حمل دیگر به يك مدت زمانی نیاز دارد تا نیرو و انرژی از دست رفته ،خود را دوباره حاصل کند .



- درصورتیکه يك زن قبل از بهبودی کامل از حمل گذشته، خود حامله میشود، احتمال زیاد وجود دارد که نوزاد وی قبل از موعد و کم وزن بدنیا بیاید، در نوزادان کم وزن احتمال رشد سالم کم بوده و امکان مریض شدن آنها زیاد میباشد . همچنان درمقایسه با اطفالی که وزن

طبیعی دارند، احتمال مرگ آنها در سال اول حیات ۴ مرتبه بیشتر است.

- ۲- داشتن بیش از ۴ طفل خطرات صحتی حاملگی و ولادت طفل را افزایش میدهد .
- * بعد از داشتن ۴ طفل حاملگی های بیشتر خطرات بیشتر را متوجه صحت و حیات مادر میسازد ، مخصوصاً اگر وقفه بین ولادت های قبلی بیشتر از دو سال نبوده باشد . بدن يك زن بخاطر حاملگی های متواتر ، ولادت ها ، شیر دادن ها و مراقبت از اطفال خورد سال به آسانی خسته و در مانده میشود .
- * بعد از ۴ حمل خطر پرابلم های صحتی شدیدی مانند کمخونی (رقیق شدن خون) و خونریزی شدید بیشتر میگردد ، همچنان بعد از ۴ حمل و بعد از سن ۳۵ سالگی خطر تولد نوزادان معلول و یا کم وزن نیز افزایش می یابد .

۴- پلانگذاری فامیل برای زن و شوهر این اختیار را مید هد که چه وقت طفل داشته باشند ، وقفه بین ولادت ها چقدر باشد و چه وقت بدنیا آ ورن طفل را توقف دهند .

چند طفل را توقف دهند .

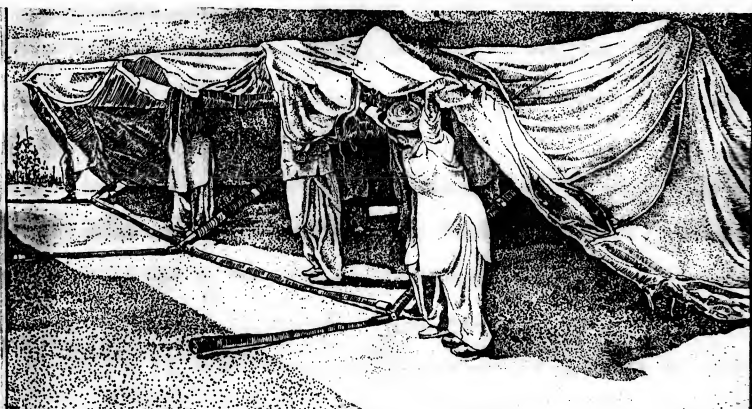
- * اکثر سرویس های صحتی قادرند چندین روش بی خطر و موثر پلانگذاری فامیل را عرضه نمایند . هیچ يك روش خاص زمانبندی ولادت ها مناسب یا قابل قبول هر فرد نمی باشد . زن وشوهر باید در مورد مناسب ترین روش پلانگذاری فامیل از نزدیکترین کار کن صحتی تعلیم دیده ویا کلینیک رهنمای خانواده مشوره بگیرند .
- * وقفه دادن حد اقل دو سال در بین ولادت ها و جلوگیری از حاملگی قبل از سن ۱۸ سالگی و بعد از سن ۳۵ سالگی تولد نوزادان صحتمند و قوی را تضمین نموده میتواند .

کورس تربیه معلمین مراکز خیمه ای یونسکو

مؤسسه علمی و فرهنگی یونسکو برحسب و ظایف جهانی و بشردوستانه خود برای محو بیسوادی و ایجاد دنیای کاملاً روشن به فانوس تعلیم و تربیه مصمم است تا به یاری و همکاری مؤسسات دیگر جهانی دست اندر کار این راه حل نور بخش (تعلیم و تربیه برای همه) را تا سال ۲۰۰۰ میلادی در تمام جهان عملی نموده و تعلیم و تربیه را جهان شمول نماید. البته توجه کار این مؤسسه در رابطه به ممالك جهان در حال رشد که سطح تعلیم و تربیه به میزان پریشان کننده نازل بوده فشرده تر خواهد بود.

با پیروی از این پیغام نیک و بشردوستانه و متکی به موازین و پالیسی های مطروحه آن یونسکو میخواهد که مطابق به ایجابات ممکنه خود و پشتیبانی مادی و معنوی جامعه در احیای بنیاد از هم پاشیده تعلیم و تربیه در افغانستان پروگرام های تعلیم و تربیه مراکز خیمه ای را جهت بهره مند ساختن اطفال، نوجوانان و کلان سالان افغانی از نعمت سواد و اساس گذاری علمی رشد فکری و جسمی آنها عملی نماید. بنا بر همین اراده این مؤسسه از تاریخ ۶ جولای الی ۷ اگست سال ۱۹۹۱ کورس یکماهه دایر نمود. به تعداد ۱۵ نفر معلمین به مقصد اجراء برنامه های یونسکو در داخل افغانستان شامل کورس گردیدند که هدف آن آشنایی شاملین کورس به اصول تدریس، هدف از برگزاری مراکز خیمه ای یونسکو، مصون سازی اطفال آگاهی از ماین و اجرای کمک های اولیه بود. برعلاوه از مسائل فوق در عرصه های اجتماعی نیز برای شاملین کورس معلومات داده شد تا آنها با داخل شدن در اجتماعی که می خواهند کار نمایند بتوانند مشکلات مبرم مردم را تشخیص نموده و راه های حل آنها برای مردم ترسیم کرده و مردم را به حل دسته جمعی آن ترغیب و تشویق نمایند. بنا بر همین ضرورت اعضای شامل کورس از افراد مسلکی تعلیم و تربیه، زراعت، ساختمانی، صحت و لوژستیک ترکیب گردیده بود تا بصورت گروهی وارد محلات شده و مشکلات آموزشی مردم را از زوایای مختلف نظر اندازی و ارزیابی نموده و آنها را درحل آن رهنمایی و کمک نمایند و این روند در حقیقت روش تعلیم و تربیه کلان سالان و جوانان روستایی بوده که آنها را در امور فنون و مهارت های حرفه ای شان آموزش میدهد. اصول تدریس و توضیح اهداف از برگزاری مراکز خیمه ای

یونسکو که مراکز کار این کورس را میساخت سه هفته اول کورس را احداث کرده بود . در جریان این مدت اهداف و پالیسی های یونسکو به ارتباط تعلیم و تربیه و بالخصوص در رابطه به برگزاری مراکز خیمه ای یونسکو در داخل افغانستان بطور اخص تشریح گردید . در زمینه های اصول تدریس به خاطر آموزش بهتر از طرف شاملین کورس بطور گروپی کارهای عملی اجرا گردید . به هر گروپ وظیفه داده شد تا پلان های درسی شانرا ترتیب و تنظیم و بر طبق آن هر کدام آنها يك درس نمونوی تحت نظر استاد مربوطه اجرا نمایند .



هفته نهایی کورس به لکچرها و تدریس عملی در زمینه های آگاهی از ماین واکسین و کمک های اولیه اختصاص داشت که توسط استادان مجرب و با تجربه موسسه آگاهی از ماین واکسین (مصنون سازی) و کمک های اولیه اختصاص داشت که توسط استادان مجرب موسسه آگاهی پروگرام ماین موسسه صحتی جهان و ICRC به شاملین کورس تدریس گردید . کورس خیلی موثر و آموزنده ارزیابی گردید . موثریت کورس عمدتا دراین اصل متمرکز بود که شیوه تدریس بصورت نظر خواهی و تبادل افکار بین استادان و شاملین کورس تعقیب و زمینه کار عملی و روش متمرکز به شاگرد عیار گردیده بود . این شیوه آموزش که باید در تعلیم و تربیه ازان استفاده به عمل آید يك اصل خوب و آموزنده است زیرا برای شاگرد اجازه داده میشود که پیرامون پیدا کردن جوابات صحیح و درست افکار خویش را متمرکز ساخته و مشخصا در مورد آن باندیشد . کورس به تاریخ هفت اگست خاتمه یافت و فارغان کورس عازم ولایات وردک ، غزنی و کندهار گردیدند .

جامعه به مثابه مکتب

قبل از این که جامعه را به مثابه مکتب معرفی نمایم مستلزم آن است تا اولاً مفهوم جامعه را بدانیم و بعداً در مورد اهمیت نقش جامعه در زمینه تعلیم و تربیه معلومات مقبوره بدست آوریم جامعه عبارت از اجتماع افرادیست که در يك محیط معین یا مناسبات معین و با همکاریهایی متقابل با همدیگر زندگی مینمایند . عمل افراد جامعه در یکدیگر اثر میگذارد و آنها را در يك سرنوشت مشترک جمع نموده و بصورت يك کتله واحد اجتماعی تبارز میدهد . افراد در جریان عمل خود از همدیگر مهارتها ، تجارب و نحوه برخورد اجتماعی میآموزند و به یکدیگر انتقال میدهند که این نقل و انتقال مهارتها و تجارب در بین جامعه يك آموزش متقابل را بوجود میآورند ، بناً جامعه بعد از فامیل دومین کانون تعلیم و تربیه برای افراد همان جامعه محسوب میشود ، زیرا طفل با بر آمدن از محیط خانه به جامعه تعلق گرفته و از جامعه رنگ بپگیرد .



این يك حقیقت مسلم است که مغز طفل در ایام طفولیت مانند صفحه کاغذ سفید ، صاف و عاری از هر نقش و نوشته بوده ولی با رشد جسمی و اجتماعی آنچه را که با حواس خود حس میکند در شبکه مغزی خود سپرده و حفظ مینماید به این اساس زندگی اجتماعی در يك جامعه حیثیت مرکز تعلیم و تربیه را کسب نموده و افراد از آن خوب و بد ، اعمال مثبت و منفی را

میآموزند . پس برای اینکه اولاد جامعه ما سالم و سودمند برای وطن شان بار آیند لازم است تا جامعه را سالم و عاری از هر نوع آلودگی نمود ، زیرا برای صحت سالم باید هوای صاف تنفس کرد و هوای صاف بدون شك در فضا و محیط پاك میسر میگردد . نظر به دلیل فوق ترسیم يك جامعه سالم ، پرکار و با کفایت را فقط از راه تعلیم و تربیه میتوان صورت واقعی بخشید و به همین صورت تحقق بخشیدن آرمان تعلیم و تربیه و گستردن دامن آن در تمام ابعاد زندگی افراد جامعه کار و مسئولیت يك فرد و یا يك مؤسسه معین بدون شرکت جامعه نیست و هیچکس به تنهایی قادر برفع کمبودات و اصلاح جامعه نبوده ، صرف تشريك مساعی و اتحاد با همه افراد يك جامعه است که میتوانند با تدبیر عاقلانه و اقدام مؤثرانه سیمایی جامعه خود را دگرگون ساخته و آنرا به مهد آموزش عمومی تبدیل نمایند . بر مبنای این ضرورت امیدواریم ملت رنجدیده افغانستان با يك احساس واحد و عالی با يك دید وسیع و قضاوت صادقانه راجع به اهمیت تعلیم و تربیه در بازسازی و اعمار مجدد زادگاه از هم ریخته و ویران شده خود متحدانه مانند چندتخته يك دروازه عمل کرده و در این مورد باندیشند تا در نتیجه تشريك مساعی شان بیاری خداوند شمع خاموشیده تعلیم و تربیه دوباره در جامعه شان افروخته شود .

اهمیت آب صحی :

عقل سلیم در بدن سالم است .

تعلیم و تربیه در جامعه انسانی سبب پیشرفت و تکامل آن بوده ، اما این آ آموزش بدون سالم بودن جسم ناممکن است و از آنجاییکه آب یک عنصر اساسی برای زنده ماندن انسان بشمار میرود و نقش تعیین کننده را در بهتر زیستن انسانها بازی میکند ، لذا استفاده از آبهای صحی اهمیت فراوان دارد. آب صحی به آب های اطلاق میگردد که عاری از هر گونه آلودگی ، میکروب ها و آمیب ها باشد ، طوریکه میدانیم نوشیدن آب کثیف سبب امراض محرقه ، کولرا ، اسهال و دیگر امراض روده و معده میگردد .

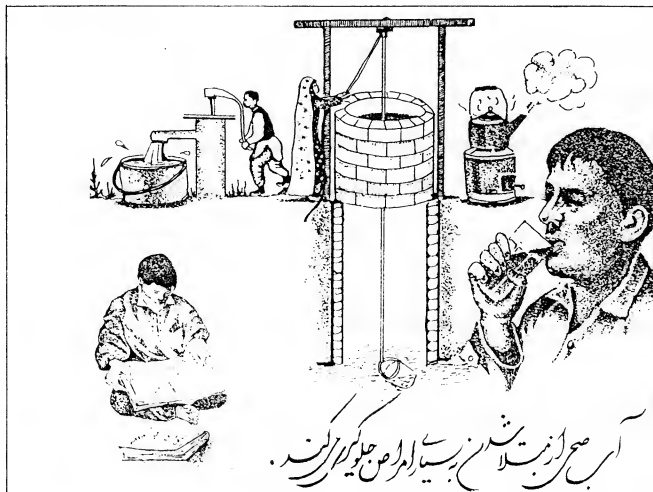
آب دریاها ، جوی ها و چاه های سرباز با آنکه ظاهراً پاک و شفاف معلوم میشوند ، مگر صحی و قابل نوشیدن نیست .

آب چاه های عمیق ، چاه های سر پوش دار و کاریزها صحی میباشد ، و آب هائیکه در سطح زمین یافت میشوند ، آلوده و غیر صحی هستند .

چاه صحی :

بری اینکه آب چاه صحی باشد باید نگذاریم که بواسطه آبهای سطح زمین آلوده شود برای این مقصد هر قسم چاه هائیکه باشد اول باید توسط سمnt و یا سنگ سمnt تعمیر شود ، دیوارهای چاه طوری ساخته شود که آبهای روی زمین داخل چاه نشود ، و هم سر آن توسط تخته سمنتی پوشانده شود. چاه ها باید دارای بمبهء آب کشی باشد ، سطل و دیگر ظروفی که با آن آب از چاه کشیده میشود ، بزودی آب را ملوث میکند. در صورتیکه غیر از چاه های صحی از منابع دیگر آب برای نوشیدن استفاده نمایم ، باید قبل از نوشیدن آن جوش داده شود . در بعضی مناطق وطن عزیز ما آب نوشیدنی خود را از چاه های عمیق میگیرند و بر خی دیگر از حوض ها و دندهای آب استفاده بعمل میآورند . اگر مردم آب نوشیدنی خود را از یک منبع غیر صحی مانند حوض و دریاها میگیرند ، باید کثافات و میکروب های آن را دور کرده ، برای این مقصد میتوان آب را از یک فلتر ریگی تیر کرده و بعد برای

کشتن میکروب های آن کلورین در آن علاوه نمود ، و هم میتوان توسط جوش دادن میکروبهایی آنها از بین برد. برای اینکه ذخیره های آب صحت و عاری از میکروب ها باشد باید نکات ذیل را در نظر بگیریم :



اول - در نزدیکی چاه هیچ وقت باید لباس و بدن خود را نشوئیم ، و همچنان حیوانات را در نزدیک چاه آب ندهیم . اینکار هارا باید ، چندین متر دورتر از چاه انجام دهیم .
دوم - بیت الخلاء باید نزدیک چاه ساخته نشود و اقلأ بیست متر از چاه فاصله داشته باشد .
همچنان در صورت امکان بیت الخلاء باید در جای ساخته شود که از چاه پائینتر باشد .
سوم - در نزدیک چاه بر روی زمین از رفع حاجت جداً جلوگیری شود . هرکس باید از بیت الخلاء استفاده کند ، از طرف دیگر اگر بیت الخلاء وجود نداشته باشد ، رفع حاجت یا مواد غایبه سبب ملوث شدن آب ، نان ، و دیگر خوراکیها و محیط زندگی شده میتواند . در نتیجه سبب امراض گوناگون شده و جامعه از یک طرف تلفات انسانی و از طرف مصارف اقتصادی زیانباری را نسبت خریدن ادویه و غیره متحمل خواهد شد .

- باغچه ها که دارای درختان میوه و سبزیجات بوده ، از یک طرف میوه جات و سبزیجات بدست مید هد که از جمله مواد غذایی مفید بوده و برای صحت ضروری میباشد ، که از این باغچه ها بصورت ارزان بدست میآید ، و ما میتوانیم با زحمت و مصارف کم مقدار زیادی میوه و سبزیجات بدست بیاوریم ، و از طرف دیگر در راه سر سبزی و خرمنی محیط زیست خود گام

بلندی برداشته ایم که با این کار هم صحت خویش را حمایه نموده و هم اقتصاد خود را بالا برده میتوانیم. لذا سه جزء ضروری زندگی را که در بالا ذکر نمودیم از همه اولتر در مکاتب ضرور بوده که باید عملی شود، تا اطفال جامعه با استفاده از آن هم صحت و هم اقتصاد شانرا تضمین نمایند.

Antenatal Care

مراقبت دوران حاملگی

دوران حاملگی مدت ۲۸۰ روز یا ۴۰ هفته می باشد مراقبت درین دوران را Antenatal Care می گویند. مراقبت مادر و جنین توسط معاینات و هدایت منظم انجام میگردد. هدف مراقبت در دوران حاملگی آماده ساختن مادر برای ولادت های نورمال میباشد. همچنین بدنیا آوردن طفل نورمال که بعداً از شیر پستان مادر تغذی نمایند. بعضی اوقات زنان حامله بسیار صحت مندتر از زنان غیر حامله میباشد. اما بعضی اوقات امراض خفیف و حتی امراض بسیار وخیم میتواند دامن گیر طفل و مادر شود. در بعضی حالات امراض بصورت مخفی سیر می کنند که بدیدن منظم داکتر یا نرس با تجربه میتواند کشف شود، مراقبت در دوران حاملگی میتوان از میزان مرگ و میر والدین و اطفال جلو گیری نمود. هدف Antenatal Care عبارت است از:

۱- برای کشف و تدای امراضیکه در مادر موجود است، مانند ملاریا، کم خونی، توکسمی حاملگی، توپر کلوز و غیره.

۲- پیشگیری از اختلاطات دوران حاملگی در صورت بروز علایم خطر در حاملگی در صد تدای و نجات مادر و جنین برآمدن.

۳- دادن واکسن تیتانوس و جلو گیری از مصاب شدن باین مرض مهلك.

- ۴- تصمیم گرفتن مادر که به حالت نور مال میتواند در خانه ولادت کند و یا اینکه تحت مراقبت داکتر در شفاخانه ولادت نمایند .
- ۵- وضعیت طفل چگونه است . همچنان وضعیت مادر چگونه است میتواند طفل توسط سامان ولادت داده شود و یا نیاز به عملیات جراحی دارد .
- ۶- تعلیم دادن مادران برای نگهداری از خودش در زمان حاملگی و از طفل نو تولدش .
- ۷- توصیه های مفید برای مادر جهت جلوگیری و مجادله علیه کم خونی و دیگر تشوشات دوران حاملگی .
- برای مادران حامله توصیه های ذیل باید صورت گیرد .
- استراحت و خواب : استراحت و خواب برای زنان حامله بسیار مهم است ، باید هشت ساعت شبانه استراحت کند و همچنان در دوران روز باید استراحت نمایند . هوای آزاد : زن حامله به هوای آزاد نیز دارد . خانه ها باید تهویه کافی داشته باشد .
- حمام نمودن : در صورت ممکن حمام روزانه بسیار مفید است در غیر آن باید در صورت امکانات خود پاک نگه داری نمایند .
- سگرت کشیدن : زنان حامله نباید سگرت و یا دخانیات دیگر استعمال نمایند چون به طفل ضرر می رساند .
- کار کردن : زنان حامله باید به کارهای عادی و روزمره خویش ادامه بدهند فقط از برداشتن چیز های سنگین جلوگیری نمایند .
- مراقبت از پستانها : شیر مادر بهترین غذا برای اطفال است لذا باید پستان ها پاک نگهداشته شود در صورت که نوک پستانها بسیار خورد باشد باید روزمره مساجد داده شود .
- تتانات : هرگونه مرض انتانی باید زود مداوی شود .
- سرخکانه : زن حامله اگر قبلاً به سرخکانه مصاب شده باشد . و به تماس مریض سرخکانه قرار گیرد باید در ظرف پنج روز به داکتر مراجعه نماید . تا برایش واکسین یا Gamma globuline داده شود تا مادر را در مقابل مرض مقاومت بخشد و در غیر آن اکثر سبب اتومالی تر اطفال میشود .
- خرم خوردگی دندان : در صورتیکه زن حامله به تکلیف دندان دچار شود باید هرچه زودتر به داکتر دندان مراجعه نماید .
- تغذی در حاملگی : تغذی کافی و مفید در دوران حاملگی ضروری است .

غذا شامل پنج بخش عمده مواد میباشد که عبارت از پروتئین ، شحم ، کاربوهایدریت منرال ها و ویتامین ها میباشد .

مصرف تمام بخشهای مواد غذایی ضروری است ، اما زنان حامله و شیرده ضرورت به گرفتن مقدار زیاده تر پروتئین ، مینرالها و ویتامینها دارد . همچنان گرفتن مقدار زیاده تر آب در دوران حاملگی مفید و ضرور است . چون آب ضرورت تمام حجات موجود و همچنان در تبادل درجه حرارت بدن با محیط رول مهم بازی مینمایند .

پروتئین : عبارت از اجزای سازنده بدن است ، بدون پروتئین نشو و نما صورت نمی گیرد ، منابع پروتئین عبارتند از : گوشت ، لوبیا ، مرغ ، ماهی ، تخم ، شیر ، پنیر ، خسته و غیره .

شحم : برای بدن انرژی و حرارت تولید می نماید ، در اشیای ذیل موجود است .

کریست چربو ، مسکه ، روغن های نباتی ، زردی تخم مرغ ، خسته ها و غیره .

کاربوهیدریتها : مواد انرژی زا است در اشیای ذیل پیدا می شود ، برنج ، گندم ، کچالو ، سبزی باب و غیره .

مینرال : یکمقدار زیاد مینرالها برای بدن ضروری میباشد مثلاً آهن برای ساختن حجات سرخ حین ضروری است . لذا برای وقایه از کم خونی گرفتن آهن برای مادر و طفل ضروری میباشد .

کلسیم : برای رشد استخوان و تحتر خون ضروری میباشد .

شکر کلسیم سبب خرابی استخوانها و دندانها در اطفال میشود . و در دوران حاملگی برای مادران نا آرامی ، بی خوابی ، دردهای پشت و پای از کمبود کلسیم پیدا میشود .

در مواد ذیل مینرالها موجود میباشد . تخم ، شیر ، ماهی ، سبزیجات سبز ومیوه جات .

ویتامین : برای رشد سالم ویتامینها ضروری میباشد . چهار نوع ویتامین موجود است . ویتامین A.C.D. وگروپ B

ویتامین A : جد شفاف و چشم روشن کمک می کند . منابع ویتامین A قرار ذیل است :

روغن موی - زردی تخم ، زردک ، سبزیجات ، میوه جات و غیره .

ویتامینهای گروپ B: در فعالیت نورمال جسم اهمیت دارد . مخصوصاً در فعالیت اعصاب و عضلات . کمبود این ویتامین سبب امراض وخیم میگردد .

منبع این ویتامینها حبوبات ، سبزیجات ، خسته جات زردی تخم مرغ ، شیر و غیره میباشد .

ویتامین C = برای جلد سالم و شفاف ، بیره های سالم و ترمیم جراحات ضروری میباشد کمبود

آن مرض شبکوری را بار میآورد . تمام میوه جات تازه ترش و سبزیجات دارای ویتامین C میباشد.

ویتامین D : جهت مقاوم ساختن استخوانها ضروری میباشد . در عدم موجودیت آن استخوانها نرم میشود . منابع آن عبارت از شعاع آفتاب در روی جلد زردی تخم مرغ، روغن ماهی و غیره. - تکالیف خفیف که از سبب تغییرات در جسم زن حامله رخ میدهد. برای بهبود آن به نکات ذیل توجه شود.

Constipation قبضیت : در اکثر زنان حامله قبضیت پیدا میشود برای جلوگیری از آن به نکات ذیل توجه نمایند.

- نوشیدن مقدار زیاد آب در بین غذا.

- خوردن سبزیجات و میوه جات زیاد که سبب نرم شدن مواد غایطه شود.

- رفتن منظم به تشناب بصورت عادت .

Morning Sickness مریضی صبحگاهی : از علایم حاملگی در اکثر زنان حامله .

- دلبدی و استفراغ صبحانه میباشد. برای کمتر نمودن این تکلیف نکات ذیل مد نظر گرفته شود .

- قبل از برخاستن از خواب نوشیدن یک پیاله چای کمرنگ و خوردن کمی نان و یا بسکویت کمک می نماید .

- به آهستگی از بستر برخیزند .

- غذای کم به فاصله کمتر صرف شود . باید غذا به آهستگی اخذ شود .

- در جریان غذا آب کمتر بنوشند.

- قبضیت را رفع نمایند.

Headache سردردی : اگر سردردی شدید باشد به داکتر مراجعه نمایند . در صورتیکه خفیف باشد باید نکات ذیل را در نظر بگیرند.

- رفع قبضیت به از بین بردن سردردی کمک می کند .

- خواندن و نوشتن و یا خیاطی کردن در نور کافی انجام بگیرد.

Hemorrhoid بواسیر : عبارت از بزرگ شدن وریدهای مقعدی میباشد . که در زنان حامله زیاد تر دیده میشود .

- شیاف های ضد بواسیر استفاده کنید.

- تکر گرم و نشستن در آب نیم گرم درد را تخفیف میدهد .
- مادر باید مطمئن شود که بعد از ولادت بواسیر از بین میرود.
- در صورتیکه بواسیر شدید و یا خون دهند ه باشد ، به داکتر مراجعه نمایند.
- Varicose Vein واریکوز : وریدهای پاها در زنان حامله از سبب فشار که بالای اوعیه در حوصله موجود است کلان میشود ، که نکات ذیل را توجه نمایند .
- استراحت زیاد و بالا نگهداشتن پاها نسبت به حوصله .
- از ایستادن زیاد پرهیز نمایند .
- بستن بنداز و لاستیک در جریان روز و دور نمودن آن در وقت استراحت کمک می کند .
- Cramps پا دردهای تشنجی : اکثراً دردهای تشنجی عضلی در پاها و کمر موجود میباشد .
- که با دادن کلسیم و ویتامین های فامیل B از بین میرود.
- درد پشت : چون این درد عضلی است با استراحت عضلات آرام نگهداشته میشود . در صورت که درد شدید باشد . باید به داکتر مراجعه نمایند .
- مریضان حامله و دوا : زنان حامله از خوردن هرگونه ادویه باید جلوگیری نمایند چون يك تعداد از دواها سبب سوء تشکلات در اطفال میشود در صورتیکه تکلیف شدید احساس می نمایند باید به داکتر مراجعه کنند . در صورت که در منطقه داکتر موجود باشد . زنان حامله در ۲۸ هفته اول حاملگی ماه يك دفعه برای مراقبت بعد از آن تا هفته ۳۶ ماه دو دفعه بعد از آن هفته يك دفعه باید به داکتر مراجعه نمایند . تا از سرگ و میر و آوردن اطفال معیوب جلوگیری بعمل آید .

آرزوها

ای خوشاستماده سرد پای دلبرداشتن
 دل شمی از خوب فرشت چرخ خضرداشتن
 نزدش این محبت بی پروا بال انداختن
 پیش باز عیش است این کبوتر داشتن
 نقش بکداختن چون شمع در غم فروختن
 تن بیاد روی جانان اندر انداختن
 اسکت را چون لعل در دهن بخوابختن
 دیدہ را سوداگر یا قوت احمد داشتن
 هر کجا نور است خون پروانه خود را باختن
 آب حیوان یافتن بی رخ در غلایت
 زان همی نوشیدن یاد کند داشتن
 از برای سود در دریای بی پایان علم
 عقل را مانند غواصان شاد داشتن
 گوشوار حکمت اندر گوش جان آویختن
 چشم دل را با چرخ جان نمود داشتن
 در کستان سحر چون نخل لعل در باغ داشتن
 عار از ناچیزی سر و صورت نمود داشتن
 از مس دل ساختن بادش زربان داشتن
 علم و جان را کیمیا و کیمیا کرد داشتن

همچو نور اندر ره هست همی کافتن
 چون کس همواره دست شوق بر سر داشتن



باسوق فرزندان مان بوی فراگیری تعلیم و تربیه آینه روشنی را برای آئینه به ارضان می آوریم.

